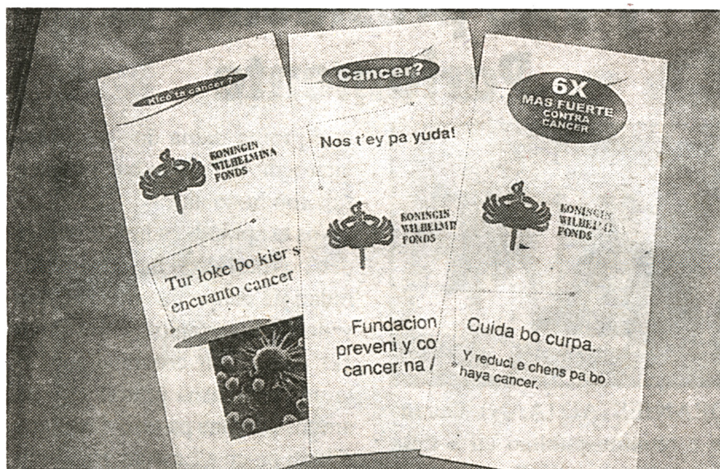
Wilhelmina Kanker Fonds ta informa: No ta existi alimento saludabel of insaludabel

Loke ta existi ta un patronchi di alimentacion insaludabel



ORANJESTAD (AAN) : Rond mundo Cancer ta e malesa cu mas hende ta frecuenta. Tur esaki ta bin door di e sistema di bida cu un persona ta hiba. Investigacionnan a calcula cu por preveni tres tipo di Cancer si hende no huma mas.

Na momento cu bo ta huma no ta trata solamente di Cancer di pulmon, pero tambe por ta trata di leucemia mieloido agudo, Cancer di esofago (corocoro) di stoma y garganta di matrix. E miho decision ta pa un persona stop di huma. Sinembargo ta facil pa bisa un hende pa stop di huma, pero e no ta facil pa haci, pero tampoco e no ta imposibel.

Cancer bo por haya den diferente aspecto. Rayonan di solo ta bon pa hende pero rayo di mas tampoco no ta bon. Pa motibo di rayonan solar bo cuero por kima y esey ta ocasiona un risico mas grandi pa haya Cancer di cuero. Bo mester ta conciente na cua momento ta bon pa bay den solo. Tambe ta importante pa tur hende proteha nan mes cu paña, uza e factor di proteccion solar concreto y entre 12or y 3or di atardi ta bon pa bo busca sombra.

Wihelmina Kanker Fonds ta conseha pa tur persona haci ehercicio semper. Hacimento di ehercicio tin su efecto di proteccion contra surgimento di dos sorto di Cancer hopi conoci na Aruba cu ta cancer di pecho y cancer di colon (tripa diki). Posiblemente haciendo ehercicio bo por evita otro tipo di Cancer nan tambe, tur esakinan ta bao di investigacion si hacimento di ehercicio por preveni otro tipo di Cancer. Haci suficiente ehercicio esey no kiermen cu bo mester haci sport.

Segun Wilhelmina Kanker Fonds ta suficiente si tur dia un persona ta fisicamente activo pa minimo mei ora. Tin hopi manera pa bo ta activo, sea bo ta core bicicleta, haci cura limpi, uza mas trapi enbes di lift. Tur esakinan ta parti di bo actividadnan durante dia sea ora cu bo ta na trabao bo por scoge pa bo move mas. Tambe sistema di come di un persona ta hopi importante.

No tin bida saludabel si no tin cuminda saludabel. Tur hende cu come 200 gram di berdura y 2 fruta pa dia tin menos riesgo di haya Cancer den region di garganta y cabes, esofago y stoma. Come saludabel kiermen come varia.

No ta existi alimento saludabel of insaludabel. Loke ta existi ta un patronchi di alimentacion insaludabel. Si bo varia bo seleccion di producto mas posibel, bo ta ingeri nutrient cu bo mester. E realidad ta trata di 200 gram di berdura(3-4 cucharon) y 2 fruta tur dia y uzo moderno di vet y di producto yen di caloria. Alcohol tambe ta contribui na proceso nan di Cancer den un curpa di un serhumano.

Uzo excesivo di alcohol ta causa un risico mas grandi pa haya diferente sorto di Cancer, por ehempel Cancer di garganta, cabes, pecho y Cancer di tripa. Tambe ta hopi importante pa un persona paga tino di su peso. Si bo ta come saludabel y bo ta haci ehercicio , e chance ta mas grandi pa bo tin un peso saludabel, y un peso saludabel ta trece menos riesgo pa bo por bira malo of haya Cancer.

Tur persona cu ta interesa pa haya sa mas informacion por pasa libremente na Koning Wilhelmina Kanker Fonds den Spinozastraat # 9 of por yama na 5820412 y lo ricibi tur informacion y guia riba Cancer.